

# ～妊婦さんの歯っぴいお食事講座～

## レシピ集



中野区 すこやか福祉センター



たべよう「うぐいすはん」



切り干し大根にはカルシウムが多く含まれています。  
いろいろな味付けで、おいしくいただきましょう！

1. 切り干し大根のソース炒め	
材 料 (2人分)	作り方
(乾) 切り干し大根 30g パプリカ(赤) 1/2個 サラダ油 大さじ1/2 ★中濃ソース 大さじ1 ★醤油 小さじ1 青のり 少々	① 切り干し大根は戻して食べやすく切る。 ② パプリカは薄切りにする。 ③ サラダ油で切り干し大根、パプリカを炒め★の調味料を加えて、なじむまで炒める。 ④ 青のりをふる。  E: 145Kcal P: 3.5g Ca: 153mg 鉄: 1.0mg 食塩相当量: 1.8g

2. 切り干し大根のナポリタン	
材 料 (2人分)	作り方
(乾) 切り干し大根 30g 玉葱 1/2個 人参 1/4本 ピーマン 2個 ベーコン 2枚 バター(サラダ油も可) 5g ★ケチャップ 大さじ2 ★コンソメ顆粒 少々 ★塩・胡椒 少々	① 切り干し大根は戻して食べやすく切る。 ② 野菜、ベーコンは千切りにする。 ③ フライパンにバターを熱し、②を炒める。 ④ 野菜がしんなりしたら、①を炒め、★の調味料で味を整える。  E: 195kcal P: 5.2g Ca: 97mg 鉄: 1.9mg 食塩相当量: 1.3g

3. 切り干し大根の酢の物	
材 料 (2~3人分)	作り方
(乾) 切り干し大根 30g (乾) わかめ 大さじ2 枝豆 適量 (千切りにした胡瓜でも！) ツナ缶 1缶 いりごま 大さじ1 ★すし酢 大さじ1と2/3 ★ごま油 小さじ1/4	① 切り干し大根は戻して食べやすく切る。 ② わかめは水で戻して水気を切る。 ③ ツナ缶も汁気を切っておく。 ④ 枝豆(冷凍も可)は茹でて、豆を取り出す ⑤ ★の調味料といりごまを混ぜ合わせ1~4を加えて和える。 ＜2人で分けて食べた場合＞ E: 143kcal P: 10.0g Ca: 147mg 鉄: 2.2mg 食塩相当量: 1.3g

「大豆・大豆製品」にもカルシウムが多く含まれています。

4. 小松菜の白和え	
材 料 (2人分)	作り方
木綿豆腐 1/2丁 (150g) 小松菜 100g 人参、しめじ 各30g～ ★砂糖、醤油 各大さじ 1/2～2/3 ★すりごま 大さじ2	① 豆腐はキッチンペーパーで包み、その上からラップする。 耐熱皿にのせて加熱し、水切りする。(約500W約3～4分) ② 小松菜はよく洗い、2～3cm長さにカットする。茹でるか、 電子レンジで加熱する。水にさらしてから、水気を絞る。 (電子レンジは約500Wで1分半、全体を混ぜて追加で約1分半) ③ 人参は千切り、しめじはほぐして、茹でるか電子レンジで加熱する。 (約500W約3～4分) ④ 豆腐を粗くつぶし★の調味料を入れて混ぜる。 ⑤ ②と③の野菜を入れて和える  E : 127kcal    P : 8.4g    Ca : 326mg 鉄 : 4.2mg    食塩相当量 : 0.7g

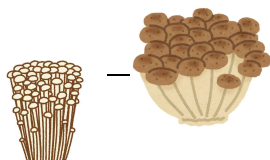


厚揚げを使うことで簡単に白和えができます。厚揚げは牛乳の2.2倍のカルシウム量があります！  
お酢は、食欲増進とカルシウムの吸収を促します！

5. ひじきの簡単白和え ②	
材 料 (3人分)	作り方
ひじきの煮物 (市販) 1袋 厚揚げ 1枚 ほうれん草 3株 すし酢 大さじ2～3杯 すりごま 大さじ3  作りやすい分量にしてあります！	① ひじき煮は汁気をきる。 ② ほうれん草は茹でて、水にさらし2～3cm長さにカットし、 水気を絞る。(冷凍ほうれん草でも可) ③ 厚揚げはキッチンペーパーで包み、その上からラップする。 耐熱皿にのせて加熱し、油切りする。(約500W約1分) ④ ③をボールに入れて手でよくほぐし、①のひじきの煮物と②のほうれ ん草と分量のすし酢を加えて、混ぜ合わせる。 器に盛り付け、上からすりごまをふる。 ※ 小松菜や三つ葉や人参などや、好みの酢やカレー粉を加えると 味の変化が出ます。 ※ お酢は減塩効果やカルシウムの吸収を促します！  E : 147kcal    P : 7.3g    Ca : 223mg 鉄 : 2.2mg    食塩相当量 : 1.0g

「きのこ類」に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあります。

6. きのことミックスのしぐれ煮	
材 料 (作りやすい分量)	作り方
えのきだけ 小1袋 (80g) しめじ 1パック (90g) なめこ 1袋 (100g) ★醤油・みりん・酒 各大さじ1	① えのきだけは食べやすい大きさに切る。しめじはほぐす。なめこはさっと洗う。 ② 鍋に①のきのこ類、★の調味料を入れて火にかけ、汁けが半分なくなるくらいまで中火で煮る。 E : 105kcal P : 7.8g Ca : 6mg 鉄 : 2.3mg 食塩相当量 : 2.6g



7. きんこのキッシュ	
材 料 (作りやすい分量)	作り方
ほうれん草 1/2束 きのこ類 30g ベーコン 2枚 ★卵 2個 ★牛乳 100ml ★ピザ用チーズ 50g ★塩・胡椒 少々	① ほうれん草は茹でて、水にさらし2~3cm長さにカットし、水気を絞る。(冷凍ほうれん草でも可) ② きんこ類は食べやすい大きさに、ベーコンは1cmに切る。★の材料を全て混ぜて、耐熱皿に流し入れる。 ③ ほうれん草、きのこ類、ベーコンを入れる。 ④ 180度のオーブンで15~20分くらい焼く。 ※ スキムミルクを入れればさらにカルシウムアップ! ※ 餃子の皮を下に敷き、生地にしても! <2人で分けた場合> E : 305kcal P : 19.3g Ca : 291mg 鉄 : 3.2mg 食塩相当量 : 1.4g

野菜・いも類に豊富に含まれるビタミンCは鉄の吸収を助ける働きがあります。



8. ピーマンのおかか煮	
材 料 (2人分)	作り方
ピーマン 5個 かつお節 1パック ★砂糖 小さじ2 ★醤油 小さじ2 ★水 大さじ1~2	① ピーマンを千切りに切る。 ② 鍋に野菜と★の調味料と水を入れて、中火にかけて混ぜながら火を通す。 ③ 煮汁がほとんどなくなったら、火を止めてかつお節を入れて混ぜる ※ しめじ、油揚げを入れてもおいしいです! E : 40kcal P : 2.6g Ca : 10mg 鉄 : 0.5mg 食塩相当量 : 0.7g



ブロッコリーには葉酸が多く含まれています。

9. ブロッコリーの和え物	
材 料 (3人分)	作り方
ブロッコリー 1/3株 (100g) 人 参 1/3本 ★醤油 小さじ1 ★かつお節 適量	① ブロッコリーは小房に分け、茎の部分も薄く切って茹でる。 ② 人参はいちょう切りか細めの短冊切りにし茹でる。 ③ ①②をさまし、水気を切って★の醤油とかつお節で和える。  E : 55kcal    P : 5.2g    Ca : 54mg 鉄 : 1.2mg    食塩相当量 : 0.9g    葉酸 210μg



おやつにいかがですか。

10. おやつ小魚	
材 料 (作りやすい分量)	作り方
食べる煮干し 30g アーモンド 適量 (煮干し・アーモンドは無塩を使用する) ★醤油 小さじ1/2~ ★砂糖 小さじ1~ いりごま 適量	① 食べる煮干しとあらかく砕いたアーモンドをフライパンで2~3分乾煎りする。 ② ★の調味料を合わせておく。 ③ ①がカリカリになったら②の調味料を入れ、全体にからめる。 ④ いりごまをふって、なじませる。  <4回に分けて食べた場合> E : 61kcal    P : 5.9g    Ca : 183mg 鉄 : 1.6mg    食塩相当量 : 0.4g





11. カルシウムたっぷり 手作りふりかけ	
材 料 (作りやすい量)	作り方
食べる煮干し 20g いりごま 15g かつお節 5g 青のり 1g 黄な粉 5g ★砂糖 小さじ1 ★醤油 小さじ1	① 食べる煮干し、いりごまをすりつぶす。 ② ①にかつお節、青のり、黄な粉を混ぜる。 ③ ②に★の調味料を入れ、良く混ぜ合わせる。  E : 215kcal    P : 22.4g    Ca : 641mg 鉄 : 6.7mg    食塩相当量 : 0.9g




12. あさりの炊き込みご飯		
材 料 (作りやすい量)		作り方
米	2合	① あさり缶詰は汁と身に分ける。 ② 炊飯器に米と①の缶汁、★の調味料を入れてから、2合の目盛まで水を加える。 ③ ②にほぐしたしめじと千切りした人参、水で戻したひじき、①のあさりの身を入れて炊く。 ④ 炊けたら全体を混ぜ合わせる。 ※生姜を入れても風味が良いです。 <5回に分けて食べた場合> E : 295kca    P : 7.6g    Ca : 26 mg 鉄 : 5.8 mg    食塩相当量 : 0.7 g    食物繊維 : 0.9g
あさり水煮缶	1缶	
しめじ	1/2パック	
にんじん	1/3本	
ひじき	大さじ1	
★みりん	大さじ1と1/2	
★酒・醤油	各大さじ1	

食物繊維もたっぷりで、おなかの調子を整える一品です！

13. さつまいものレモン煮		
材 料 (2人分)		作り方
さつまいも	150g	① さつまいもは2cmくらいの厚さに切って水にさらす。 ② 鍋にたっぷりの水(材料外)とさつまいもを入れて、5分強火にかける。 ③ ②のお湯を捨てて、★の水・砂糖を加えて15分~20分中火にかける(量が少ないと煮崩れるので、火力と時間は調整する) ④ 酒・レモン汁を入れて5分ふたをして加熱。その後ふたを外して、弱火で汁気がなくなるまで煮る E : 124kcal    P : 0.9g    Ca : 36 mg 鉄 : 0.5 mg    食塩相当量 : 0. g    食物繊維 : 2.9g
★水	100cc	
★砂糖	大さじ1弱	
★酒	大さじ1/2	
★レモン汁	大さじ2/3	
		

14. 黒豆入りきな粉ヨーグルト		
材 料 (1人分)		作り方
ヨーグルト(無糖)	50g	① 器にヨーグルトを入れ、きな粉をふりかけよくかき混ぜる。 ② ①にバナナと黒豆煮をのせる。 ※ 赤白きいろ緑黒の5色をくみあわせと栄養バランスがよくなります。この1品で4色入っています！ ※ お好みで、砂糖か蜂蜜をかける。 E : 140kcal    P : 7.0g    Ca : 94 mg 鉄 : 1.8 mg    食塩相当量 : 0.4 g    食物繊維 : 2.9g
きな粉	小さじ1弱	
バナナ	1/4本	
黒豆煮(市販)	大さじ2	
		

## 16. 人参煮

材 料	作り方
人参 100g (1本) 	① 人参をよく洗い、3cm位の輪切りにする。 ② 炊飯器にいつも炊く通常とおりの米と水の量をセットして、①の人参をのせて、炊く。 ③ 炊きあがったら、人参を器にとりラップをかるくかけて冷ます。 ※ ラップを温かいうちに、かけることがポイント！パサつかず、つやを保ちます。 ※ 離乳食のときも、便利な1品です。人参をまな板にのせて包丁でつぶせば、簡単にマシユの出来上がり！大根やジャガイモなどでも応用できます。 ※ 炊き上がったご飯に、すし酢を振り混ぜ、ごまと生姜、鮭フレークを混ぜると上記「15. 鮭すし」のでき上がり！ E : 36kcal    P : 0.7g    Ca : 29mg 鉄 : 0.2mg    食塩相当量 : 0.1g

## 15. 鮭すし

材 料 (1人分)	作り方
鮭フレーク 30g 白いりごま 3g (小さじ1弱) 青しそ 2枚 ご飯 (胚芽精米) 150g すし酢 5g (小さじ1) 生 姜 適 量	① 炊き上がったご飯に、すし酢を振り混ぜ、ごまと生姜、鮭フレークを混ぜる。 ② ①を器に盛り、上に千切にした青しそをのせる。 ※ 青しその代わりに、みつ葉を加えても風味が良く、おいしいです。 ※ 鮭フレークの代わりに塩サケを焼いて骨を取り除きほぐしてもOK 皮に栄養価が高いので一緒に召し上げてください！ E : 332kcal    P : 12.2g    Ca : 50mg 鉄 : 0.9mg    食塩相当量 : 1.6g

### 栄養メモ

胚芽精米は、特別な精米機で胚芽を残して精米したお米です。  
 胚芽は、ビタミンの宝庫です。精白米に比べて、ビタミンB1は約3倍、  
 ビタミンB2は1.5倍、ビタミンEは9倍、食物繊維は2.6倍、脂質も2倍で  
 ビタミン類の吸収を促します。鉄分は1.1倍です。  
 食欲が、落ちて小食ぎみの方や、便通が悪い方などにも向いています。  
 保存は、冷蔵庫がお勧めです。

